



美しい人の栄養・食事健康術



# はじめに

私たちが日々健康で美しくあるためには、食事・睡眠・運動がとても大切です。なかでも食事は、人が生きていくうえで不可欠なものです。人が活動していくエネルギー、そして器官や細胞を正常に働かせる源として食事があるのです。

美しくなりたいがために、間違ったダイエットに走る人も少なくありません。「ダイエットに挑戦する！」なんて、まるでそれが“苦行”であるかのように聞こえますが、実際はかなり苦勞したわりには、思いどおりの成果が得られず、さらにリバウンドに悩まされる…などという話もよく聞きます。

もし、良い食習慣を持つことができれば、それこそが“健康美”を手に入れる近道です。おいしい食事をおいしく食べ、毎日、活動的に過ごすこと。“苦行”とは無縁の生活を続けながら、引き締まった健康な身体や、輝く笑顔が自分のものになるのです。

良い食習慣とは、決してむずかしいことではありません。たとえば、日々の食事で心得たいのは、次のようなことです。

- 3食決まった時間に食事をする
- 朝食をしっかり取る
- よく噛んで食べる
- 食べ過ぎない
- 早食いをしない
- 寝る直前に食べない
- 栄養バランスをとる

どれもよく聞く常識的なことばかりなのに、なぜできない人が多いのでしょうか。理由はさまざまでしょうが、正しい知識を持ち合わせていない、ということが大きいかもしれません。

「食べ過ぎない」といっても、自分の適量ってどのくらい？

「栄養バランス」って何？ 実際、何をどう食べたらいいの？

そうしたごく初歩的なところからしっかり理解していけば、本格的な栄養学を学ばなくても、いまあなたに必要な“食”の知識と習慣が身につき、“健康美”を手に入れることができるでしょう。

健康的な食習慣を身につけることは、美しくあるための必要条件であるばかりでなく、一生の宝となるものです。そのための基本をこの講座で学び、美しく健康な毎日の実現に役立てていただければ、これほどうれしいことはありません。

# 目次

はじめに .....	3
<b>第Ⅰ部 おいしく学ぼう！ 栄養と食事の実用知識 .....</b>	<b>5</b>
第1章 知っておきたい日々の食事の栄養成分 .....	6
1. “栄養”の視点でふだんの食事を振り返ってみよう .....	6
2. 私たちの体をつくり、活動のエネルギーになる3大栄養素 .....	10
3. 美と健康に欠かせないビタミン、ミネラル .....	14
4. 「第6の栄養素」食物繊維の大切な働き .....	18
◆研究課題1 .....	21
第2章 何をどれだけ食べたらいいのだろう？ .....	22
1. これだけは押さえない「カロリー」の知識 .....	22
2. 私の「適量」って、どれくらい？ .....	28
3. バランスを考えるとときに便利な「4つのお皿」 .....	34
4. 「1日3食」で、太らない体をゲット！ .....	39
◆研究課題2 .....	42
<b>第Ⅱ部 美しい自分をつくる“健康美食”の実践 .....</b>	<b>43</b>
第3章 これならできる！おいしい料理と食事の知恵 .....	44
1. 栄養バランスのよい、おいしい献立づくりの基本 .....	44
2. お弁当、外食でもバランスを工夫 .....	48
3. 健康ダイエットを成功させる食べ方 .....	52
4. 危険な食事制限と偏った食事 .....	55
第4章 この食材と食べ方で、もっと元気に美しく .....	60
1. 免疫力を高める食品を積極的に摂ろう .....	60
2. 生活習慣病のための食事ケア .....	64
3. 日常生活の中の不調を改善する“いたわり術” .....	70
◆研究課題3 .....	79

# 第Ⅰ部

おいしく学ぼう！  
栄養と食事の実用知識

# 第1章

## 知っておきたい 日々の食事の栄養成分

1

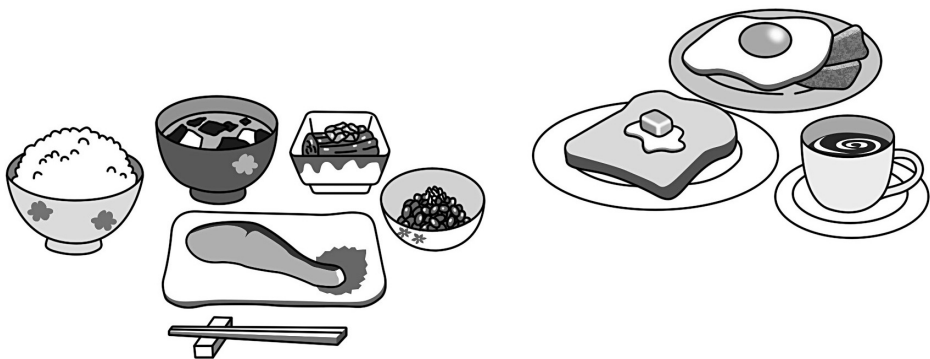
### “栄養”の視点でふだんの食事を 振り返ってみよう

#### あなたの朝食の栄養成分は？

あなたは今朝、どんな朝ごはんを食べましたか。

白米にワカメの味噌汁、焼き鮭に納豆と漬物？ これぞ日本の朝食といえそうなメニューですね。

それとも、バタートーストとコーヒー、ベーコンエッグ？ 若い人では「朝はパン」というかたも多いかもしれません。



栄養成分に  
“分解”  
炭水化物  
ミネラル  
タンパク質

では、あなたが食べたメニューを栄養成分に“分解”してみましょう。

まず和食のほうです。ごくおおざっぱに分けると、白米＝炭水化物、味噌汁のワカメ＝ミネラル、焼き鮭＝タンパク質（動物性タンパク）、

納豆＝タンパク質（大豆タンパク）、漬物＝**食物繊維**——といったところでしょうか。

食物繊維

では、洋食（パン食）のほうはどうでしょう。パン＝炭水化物、バター＝**脂質**、ベーコン＝タンパク質（動物性タンパク）と脂質、たまご＝タンパク質——となります。

脂質

こうしてみると、和食と洋食では、内容的にだいぶ趣きが違っていていることに気づかれることでしょう。和食メニューには脂質があまり含まれません。もちろん鮭の身や皮の部分には脂肪があるので、ゼロではありませんが、トータルで脂質が少ない食事といえます。対して洋食のほうはというと、食物繊維やミネラルが不足しています。

朝食だけからもざっとこんなことがわかりますので、昼食、夕食のメニューでも試してみてください。食べた量と栄養成分からは簡単なカロリー計算もできますから、試算してみるといいでしょう。詳しくはこれから学んでいくことになりますが、自分の摂った食事の内容を意識し、評価できるようになることは、とても大事です。

## “見た目”の美しさだって健康が基本

女性の間では「美しくあること」「若々しくあること」が、年代を問わず大きな関心事となっています。女性ばかりでなく、ビジネスパーソン全体を見ても、“**見た目の印象**”の大切さが再認識されるようになっています。人と人とのつながりがますます重視されるビジネスの世界では、「中身さえしっかりしていれば見た目なんか…」とばかり言っているのです。

見た目の印象

では、“見た目”とは何でしょうか。ファッション？ ヘアスタイル？ メイク？ バッグや腕時計などの持ち物？ もちろんそれもあるでしょうが、でもその人自身が**健康**でなければ、ファッションやメイクなども引き立ちません。健康に裏打ちされた姿勢のよさ、きびきびした動作、いきいきとした表情、つやつやした肌などがあってはじめて、“見た目”の美しさもついてくるといえます。

健康

そして、健康であるための基本中の基本が食事です。食事は、「はじめに」でも触れたように、人が生きて活動していくエネルギー源であり、